

âme et corps

Anouk Ortlieb

La sagesse toltèque

Mots-clés

Respect, confiance, liberté, relations harmonieuses.

Buts

- Découvrir Don Miguel Ruiz et ses origines toltèques
 - Connaître ses cinq accords
- Examiner si on agit en « guerrier de lumière » ou pas
 - Prendre conscience du fonctionnement de ceux qui nous entourent
 - Appliquer les cinq accords
- Découvrir la liberté à travers la sagesse toltèque

Méthode

- Examiner notre mode de fonctionnement
 - Mettre en évidence notre façon d'agir
- Recadrer nos habitudes façon « toltèque »
 - Pratiquer les accords
 - Découvrir leur interaction
- Expérimenter la liberté du « guerrier de lumière »

Références

- *Les Quatre Accords Toltèques*, Don Miguel Ruiz
 - *Le Cinquième Accord*, Don Miguel Ruiz
- *Les Cinq Niveaux d'Attachement*, Miguel Jr Ruiz
 - *Accordez-vous le paradis*, José Ruiz

Modalités

Le cours a lieu sur trois semaines,
avec une séance de 2h30 par semaine.
Il mêle la théorie (documents fournis),
au vécu personnel et à l'échange.

La thérapeute est à disposition
durant toute la durée du cours (et après)
pour répondre aux questions, voire pour gérer
des situations émotionnelles en lien
avec le contenu des séances.

*Sur demande, le cours peut être organisé
pour plusieurs participants
au domicile de la thérapeute ou ailleurs
(frais de déplacement selon le lieu).*

Tarif

Prix par personne, pour 3 séances :

Cours individuel 500 francs
Cours 2 participant(e)s 350 francs
Cours 3 participant(e)s 250 francs
Cours 4 participant(e)s 200 francs